

**PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN PROFIL
REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK MTS**

(Studi Deskriptif tentang Regulasi Emosi Peserta Didik Kelas VIII di MTs.
Darussalam Wanaraja Tahun Ajaran 2022-2023)

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling



Oleh

Ilma Nurhikmah

NIM 1805889

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2023

**PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN PROFIL
REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK MTS**

(Studi Deskriptif tentang Regulasi Emosi Peserta Didik Kelas VIII di MTs.
Darussalam Wanaraja Tahun Ajaran 2022-2023)

Oleh
Ilma Nurhikmah

**Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan**

©Ilma Nurhikmah 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
(Agustus) 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

**Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak
ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin penulis**

LEMBAR PENGESAHAN

ILMA NURHIKMAH
NIM 1805889

**PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN PROFIL
REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK MTS**
(Studi Deskriptif tentang Regulasi Emosi Peserta Didik Kelas VIII di MTs.
Darussalam Wanaraja Tahun Ajaran 2022-2023)

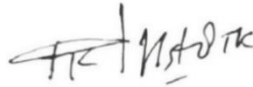
disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Dr. Nandang Budiman, M. Si.
NIP 197102191998021001

Pembimbing II



Dra. R. Tati Kustiawati, M. Pd.
NIP 196205191986032002

Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia



Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M. Pd.
NIP 196606011991031005

ABSTRAK

Ilma Nurhikmah, 1805889. (2023). Program Bimbingan Pribadi Berdasarkan Profil Regulasi Emosi Peserta Didik MTs (Studi Deskriptif tentang Regulasi Emosi Peserta Didik Kelas VIII di MTs. Darussalam Wanaraja Tahun Ajaran 2022-2023).

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena perilaku agresif remaja karena kurangnya kemampuan regulasi emosi, sehingga dilakukan penelitian tentang regulasi emosi remaja dan implikasinya terhadap program bimbingan pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan program bimbingan pribadi berdasarkan profil regulasi emosi peserta didik kelas VIII di MTs. Darussalam Wanaraja Tahun Ajaran 2022-2023. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan teknik survey. Teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik sampel jenuh. Penelitian ini menggunakan instrumen dengan skala Guttman. Hasil penelitian menunjukkan gambaran umum regulasi emosi peserta didik kelas VIII di MTs. Darussalam Wanaraja Tahun Ajaran 2022-2023 berada pada kategori tinggi. Berdasarkan profil regulasi emosi tersebut, disusunlah program bimbingan pribadi untuk mengembangkan regulasi emosi peserta didik kelas VIII di MTs. Darussalam Wanaraja 2022-2023.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Remaja, Program Bimbingan Pribadi

ABSTRACT

Ilma Nurhikmah, 1805889. (2023). *Personal Guidance Program Based on Emotional Regulation Profiles of MTs Students (Descriptive Study of Emotional Regulation of VIII Class Students at MTs. Darussalam Wanaraja Academic Year 2022-2023)*.

This research is motivated by the phenomenon of adolescent aggressive behavior due to the low ability to regulate emotions. The existence of this problem encourages researchers to conduct research on adolescent emotional regulation and the realization of personal guidance programs. The purpose of this study was to produce personal guidance programs based on the emotion regulation profiles of class VIII students at MTs. Darussalam Wanaraja 2022-2023 Academic Year. The research method used in this study is a descriptive method with a quantitative approach. The sampling technique uses nonprobability sampling with saturated sample techniques. The results of the study show an overview of the emotional regulation of class VIII students at MTs. Darussalam Wanaraja for the 2022-2023 Academic Year is in the high category. Based on the profile of emotion regulation, a personal guidance program was developed to improve the emotional regulation of class VIII students at MTs. Darussalam Wanaraja 2022-2023.

Keywords: Emotion Regulation, Adolescent, Personal Guidance Program

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoretis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
2.1 Konsep Dasar Emosi	7
2.1.1 Definisi Emosi	7
2.1.2 Jenis-Jenis Emosi.....	8
2.1.3 Fungsi Emosi	8
2.2 Konsep Regulasi Emosi.....	8
2.2.1 Definisi Regulasi Emosi	8
2.2.2 Strategi Regulasi Emosi.....	9
2.2.3 Faktor-faktor Regulasi Emosi.....	12
2.2.4 Karakteristik Perilaku	14
2.2.5 Regulasi Emosi pada Remaja Awal.....	14
2.3 Program Bimbingan Pribadi	16
2.3.1 Definisi Bimbingan Pribadi	16
2.3.2 Tujuan Bimbingan Pribadi.....	17
2.3.3 Program Bimbingan Pribadi	18
2.4 Penelitian Terdahulu.....	22
2.5 Posisi Teoretis.....	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
3.1 Desain Penelitian	30
3.2 Metode dan Desain Penelitian	30
3.3 Lokasi, Populasi dan Sampel.....	31
3.3.1 Lokasi.....	31
3.3.2 Populasi dan sampel.....	31
3.4 Instrumen Penelitian	32
3.4.1 Definisi Operasional Variabel	32
3.4.2 Kisi-kisi Instrumen Penelitian	35
3.4.3 Uji Kelayakan Instrumen	36
3.4.4 Kisi-Kisi Instrumen Setelah Uji Coba	38
3.5 Prosedur Penelitian	40
3.5.1 Tahap Persiapan.....	40
3.5.2 Tahap Pelaksanaan.....	40
3.5.3 Tahap Pelaporan	40
3.6 Analisis Data.....	40
3.6.1 Verifikasi Data.....	41
3.6.2 Penyekoran Data	41
3.6.3 Kategorisasi Data	41
3.7 Pengembangan Rancangan Hipotetik	42
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Temuan Penelitian	44
4.1.1 Gambaran Umum Kemampuan Regulasi Emosi Peserta Didik Kelas VIII di MTs. Darussalam Wanaraja Tahun Ajaran 2022/2023	44
4.1.2 Gambaran Aspek-aspek Regulasi Emosi	45
4.1.3 Program Bimbingan Pribadi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik Kelas VIII di MTs. Darussalam Wanaraja Tahun Ajaran 2022/2023	50
4.2 Pembahasan	62
4.2.1 Pembahasan Gambaran Umum Kemampuan Regulasi Emosi Peserta Didik Kelas VIII di MTs. Darussalam Wanaraja Tahun Ajaran 2022/2023	62
4.2.2 Pembahasan Gambaran Aspek-aspek Regulasi Emosi	66
4.2.3 Program Bimbingan Pribadi untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Peserta Didik Kelas VIII di MTs. Darussalam Wanaraja	72
4.3 Keterbatasan Penelitian	76
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	78
5.1 Simpulan.....	78
5.2 Implikasi	78
5.3 Rekomendasi	79
5.3.1 Bagi Sekolah	79
5.3.2 Guru Bimbingan dan Konseling	79
5.3.3 Bagi Penelitian Selanjutnya	80

DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN-LAMPIRAN	84

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, S. R. (2018). *Keterlibatan Ayah, Regulasi Emosi dan Perilaku Agresif Remaja*. (Tesis).
- Amelia, R., & Savira, S. I. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Sikap Terhadap Kenakalan Remaja Pada Siswa MTS Swasta "X" Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2).
- Anggraini, E. (2015). Wanita dalam Masa Pembinaan Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang. *Teologia*, 26(2), 284–311.
- Astuti, D., Wasidi, W., & Sinthia, R. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku memaafkan pada siswa sekolah menengah pertama. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1-10.
- Creswell, J.W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research 4th Edition*. Boston: Pearson.
- Depdiknas. (2008). *Penataan pendidikan Profesional Konselor dan Layananan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Formal*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Drever, James. (1988). *Kamus Psikologi*. (Nancy Simanjuntak, Terjemahan). Bina Aksara.
- Essau, Leblanc, & Ollendick. (2017). *Emotion Regulation and Psychopathology in Children and Adolescents*. United Kingdom: Oxford University Press.
- Farichah, I. N., & Dkk. (2019). Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi peserta didik SMP, Efektifkah? *Jurnal Pendidikan*, 4(1), 25-32.
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015, Desember). Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada peserta didik SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 149 – 162.
- Goleman, D. (2009). *Emotional Intelligence*. Bloomsbury.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). *Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being*. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 8(2), 348–362.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224>.
- Hall & Goetz. (2013). *Emotion, Motivation, and Self-Regulation: A Handbook for Teachers*. England: Emerald Group Publishing Limited
- Hidayati, I., Mulawarman, & Awalya. (2017). Meningkatkan Regulasi Emosi peserta didik Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, 6(4), 27-34.

- Hude, Darwis. (2006). *Emosi (Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran)*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock. (1980). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*. (Istiwidayanti & Soedjarwo, Terjemahan). Penerbit Erlangga.
- Humas Bappeda Jabar. (2019, Juli 18). 'Stop Bullying', Atalia Ajak Korban untuk Tidak Takut Melapor. Diakses pada Maret 29 2021, dari BAPPEDA JABAR: <http://bappeda.jabarprov.go.id/stop-bullying-atalia-ajak-korban-untuk-tidak-takut-melapor/>
- Janah, M. R. (2015). Regulasi Emosi dalam Menyelesaikan Permasalahan pada Remaja. *Talenta Psikologi*, Vol. 4, No. 1.
- Jumaroh, T. A. (2018). Pengaruh *Mindfulness Therapy* dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati Kelas *Isti'dad* Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren *Assalaifi Al-Fithrah* Surabaya. *Skripsi*.
- Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 369 Tahun 1993 tentang Madrasah Tsanawiyah
- Kivunja & Kuyini. (2017). Understanding and Applying Research Paradigms in Educational Contexts. *International Journal of Higher Education*, Vol. 6, No. 5.
- Kusumawardani, A. (2019). Pengaruh peer attachment dan religiusitas terhadap regulasi emosi remaja dengan orang tua tunggal. *Bachelor's thesis*, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- L.Bryant, M. (2015). *Handbook in Emotion Regulation: Processes, Cognitive Effects, and Social Social Consequences*. Nova Science Publishers, Inc.
- Morris, A., Criss, M., Silk, J., & Houlberg, B. (2017). *The Impact of Parenting on Emotion Regulation During Childhood and Adolescence*. *Society for Research in Child Development*. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>
- Myers, D.G. (2010). Psikologi Sosial. Jakarta: Salemba Humanika.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Nomor 111 Tahun 2014. Tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Prasisti, W.D. (2013). Peran Orangtua dalam Perkembangan Kemampuan Regulasi Emosi Anak : Model Teoritis. *Prosiding Seminar Nasional Parenting*: 322-333.
- Pusparini, Dyah (2017). *Gambaran Umum Regulasi Emosi Siswa SMP dan Implikasinya terhadap Program Bimbingan Pribadi Sosial: Penelitian Deskriptif terhadap Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ritonga, R. R. (2014). Hubungan Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa di Sma Negeri 1 Aek Kota Batu Na IX-X.
- Rusmana, Nandang. (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik, an Aplikasi*. Bandung: UPI Press.
- Safaria, T., & Saputra N. E. (2009). *Manajemen Emosi (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence 15th Edition*. New York: Mc. Graw-Hill Education
- Saputra, S. (2017). Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa. *Konselor*, 6(3), 96-100.

- Septiawan, R. R. (2019). *Pengaruh Regulasi Emosi Dan Penyesuaian Sosial Terhadap Kenakalan Remaja Pada Siswa Smp Negeri 1 Pageruyung Kendal Tahun Ajaran 2018/2019*. <https://lib.unnes.ac.id/34328/>
- Setyawan, Davit. (2017). Berdasarkan Rilis KPAI, 84 Persen Anak di Indonesia Mengalami Kekerasan di Sekolah. Diakses pada 11 Oktober 2022. Dari KPAI: <https://www.kpai.go.id/publikasi/berdasarkan-rilis-kpai-84-persen-anak-di-indonesia-mengalami-kekerasan-di-sekolah>
- Sheperis, C. J., Drummond, R. J., & Jones, K. D. (2020). *Assesment Procedures Dor Counselors and Helping Professionals 9Th Edition*. In C. J. Sheperis, R. J. Drummond, & K. D. Jones, *Assesment Procedures Dor Counselors and Helping Professionals 9Th Edition* (p. 149). Hoboken, NJ: Pearson Education.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suprihatin, L. R., & Budi, M. E. P. (2021). Pola asuh orang tua dari remaja dengan perilaku agresif di Desa Geger, Kabupaten Madiun. *ROSYADA: Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 1-18.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Uci, I. R., & Savira, S. I. (2019). Hubungan antara Keberfungsian Keluarga dengan Regulasi Emosi pada Siswa di SMP X Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 6(2).
- Wahyuni, N. (2021). *Efektivitas Konseling Kelompok Islami dengan Teknik Permainan Mindfulness untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II*. (Doctoral Dissertation). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Yosa, Fitra, R. (2019). *Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Agresivitas Remaja pada Siswa MTs Negeri 2 Kudus*. (Skripsi). Universitas Negeri Semarang
- Yunanto, T. A. R. (2019). Perlukah kesehatan mental remaja? Menyelisik peranan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam diri remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75-88.
- Yusainy, C., & Dkk. (2018). *Mindfulness sebagai Strategi Regulasi Emosi*. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174-188.
- Yusuf, Syamsu. (2009). *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press.
- Yusuf, Syamsu. (2017). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, Syamsu. (2019). *Bimbingan dan Konseling Perkembangan: Suatu Pendekatan Komprehensif*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Zimmermann, P.; Iwanski, A. (2014). *Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations*. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194. doi:10.1177/0165025413515405